

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan – perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa usia lanjut meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) yaitu kelompok usia diatas 90 tahun (Suyoko, 2014). Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Wulandari, 2012).

Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stress dan susah tidur (Insomnia). Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia, yang ditandai dengan ketidak mampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Apabila kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi, maka akan mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat. Keadaan siaga yang berkepanjangan dikaitkan dengan pikiran yang progresif bahkan dapat menyebabkan perilaku abnormal dari sistem saraf (Ariani, 2012). Pada studi epidemiologi prevalensi insomnia pada usia lanjut sekitar 6%-8% pada

populasi umum, dan lebih dari 50% lanjut usia mengeluh kesulitan waktu tidur malam hari (Astuti, 2009). Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur serta memiliki waktu sedikit untuk tidur nyenyak dan pemenuhan kebutuhan tidur secara kualitas menurun.

Menurut Astuti (2011) Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang maksimal biasanya lansia menggunakan obat sedatif secara berlebihan sehingga timbul beberapa efek samping. Cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur untuk meminimalisir adanya efek samping adalah dengan pengobatan nonfarmakologi. Salah satunya aromaterapi sebagai terapi relaksasi (Kurnia, 2001).

Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang berasal dari unsur-unsur nabati dikenal sejak beberapa ribu tahun yang lampau (Primadiati, 2002). Aromaterapi dapat meningkatkan metabolisme serta memberikan efek relaksasi. Para psikolog berpendapat bahwa bau dapat memberikan efek menenangkan dan memberikan pembelajaran emosional, persepsi sadar, serta keyakinan. Beberapa peneliti telah banyak meneliti manfaat dari aromaterapi untuk kualitas tidur. Pada tahun 2009, Kurnia melakukan penelitian aromaterapi bunga lavender memperbaiki kualitas tidur pada lansia, didapatkan peningkatan kualitas tidur sebesar 44 %. Penelitian yang akan dilakukan saat ini menggunakan aromaterapi mawar karena pada mawar mengandung geraniol, limonene, zat sitrat, sitronelol, linalool, nerol,

eugenol, feniletialkohol, farnesol. Geraniol dan linalool berkhasiat sebagai anti depresan sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang dan meningkatkan mood (Koensoemardiyah, 2009). Penelitian ini dilakukan untuk dijadikan sebagai pembandingan dalam sebuah pemberian aromaterapi untuk pengobatan non farmakologis.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang di lakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia di Desa Pandanan Kecamatan Wonosari Klaten. Dengan jumlah responden 18 lansia, di dapatkan hasil bahwa 14 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk yang di indikasi mengalami gangguan tidur, 14 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui persentase peningkatan kualitas tidur pada lansia terhadap pengaruh aromaterapi mawar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah dan memperluas ilmu pengetahuan tentang pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi

Dapat memberikan informasi dan masukan bagi institusi dalam upaya memecahkan masalah mengenai gangguan tidur terutama untuk peningkatan kualitas tidur pada lansia diharapkan menerapkan berbagai kebijakan mempertimbangkan juga efektivitasnya terhadap kesehatan.

3. Bagi Peneliti

Dapat memberikan informasi penelitian tentang pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia yang diharapkan mampu dijadikan acuan bagi peneliti berikutnya.

4. Bagi Masyarakat

Mampu memberikan informasi kepada pasien, keluarga pasien, maupun masyarakat umum dalam memecahkan masalah gangguan tidur pada lansia yang dihadapi sehingga mampu mencegah lebih dini faktor terjadinya gangguan tidur.